

Tema/ kategori

Power Play

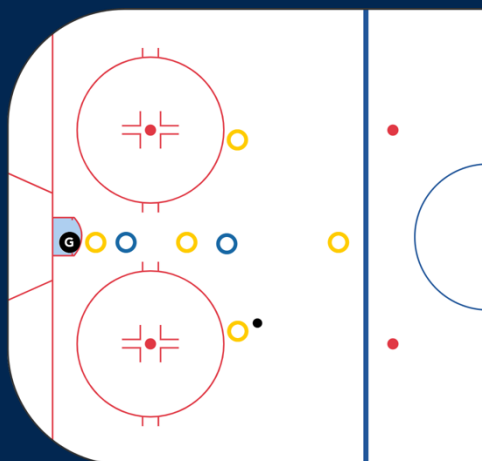


Ålder

Junior, Senior

Syfte

Attack, passningstempo, skott



Önskade tränarbeteenden

Ge spelarna tips på hur de kan få ett bra powerplay. Instruera i högt passningstempo, skott innanför punkterna, skymmare och returtagarnas roller. Fokusera även på att försvarande spelare håller en hög aktivitet med aktiva klubbor.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Byt gärna sida på pucken för att få förflyttning på motståndare och målvakt. Attackera med skott innanför punkterna där spelare skymmer målvakten vid passningar och skott. Efter skott faller spelarna närmast mål ner och tar eventuella returer. Testa även att spela andra positioner, t ex ställa upp med två spelare bakom mål som hittar passningar och instick.

Utförande

Övningen går ut på att anfallande powerplay enheten spelar 5 mot 2 motståndare. Detta för att kunna hålla ett högt passningstempo och hitta en snabb attack som spelarna sedan kan ta med sig in i det vanliga 5 mot 4-spelet. Starta övningen på olika sätt t ex med tekning, puck i rundeln, spelare med puckkontroll vid sargen osv. Ta pauser och byt ut de två försvararna ofta så de kan hålla en hög aktivitet och störa spelarna.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se